

Griechische Platte mit zweierlei Souflaki

Bifteki, Orzonudelsalat, Zaziki & Paprika-Feta-Dip

Viel Gemüse 60 – 75 Minuten • 6040 kJ/1444 kcal • Tag 2 kochen

10

MEISTERSTÜCK



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



Hähnchenbrustfilet



gemischtes Hackfleisch



Schweinefilet



Zitrone, gewachst



Gurke



Knoblauchzehe



Tomate



rote Spitzpaprika



Holzspieße



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Sahnejoghurt



Orzo-Nudeln



Kalamata-Oliven ohne Stein



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Gewürzmischung „Hello Souflaki“

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 4 große Schüsseln,
1 hohes Rührgefäß, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse,
1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 Gemüseriebe

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-----------------|--------|-------|
| Hähnchenbrustfilet | 250 g | 375 g | 500 g |
| gemischtes Hackfleisch | 200 g | 300 g | 450 g |
| Schweinefilet | 250 g | 375 g | 500 g |
| Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR | 0,5** | 0,75** | 1 |
| Gurke NL ES | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Tomate DE | 1 | 2 | 2 |
| rote Spitzpaprika NL ES | 1 | 1 | 2 |
| Holzspieße | 4 | 6 | 8 |
| Hirtenkäse 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Gewürzmischung „Hello Mezze“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Sahnejoghurt 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Orzo-Nudeln 15) | 180 g | 240 g | 360 g |
| Kalamata-Oliven ohne Stein | 70 g | 70 g | 140 g |
| Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ | 3 g** | 4 g | 6 g |
| Gewürzmischung „Hello Souflaki“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Öl* | Angaben im Text | | |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 890 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 678 kJ/162 kcal | 6040 kJ/1444 kcal |
| Fett | 8,78 g | 78,24 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,32 g | 20,63 g |
| Kohlenhydrate | 8,76 g | 78,02 g |
| – davon Zucker | 1,68 g | 14,94 g |
| Eiweiß | 11,62 g | 103,49 g |
| Salz | 0,488 g | 4,351 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **NL:** Niederlande



Fleisch marinieren

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Hähnchenbrust in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Gewürzmischung „Hello Souflaki“** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Hähnchenwürfel** in der **Marinade** mind. 10 Min. ziehen lassen, dann auf 2 [3 | 4] Holzspieße verteilen.

Schweinefilets in 2 cm große Würfel schneiden.

In einer zweiten großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. **Fleisch** darin ca. 10 Min. marinieren und auf 2 [3 | 4] Holzspieße aufteilen.



Für die Dips

Nach der Kochzeit **Orzo-Nudeln** durch ein Sieb abgießen und in die Schüssel zu dem **Gemüse** geben, alles gut verrühren und abschmecken.

Paprika in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, sodass die Haut etwas schwarz wird.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** grob würfeln.

Knoblauch abziehen und halbieren.

Hälfte des **Knoblauchs**, **Paprika** und restlichen **Hirtenkäse** in ein hohes Rührgefäß geben. Mithilfe eines Pürierstabs einen **Dip** herstellen.



Für die Bifteki

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Gewürzmischung „Hello Mezze“**, Hälfte des **Hirtenkäses**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut durchkneten. Aus der Masse 2 [3 | 4] längliche Rollen formen. Bis zum Braten zur Seite stellen.

In einem großen Topf reichlich **Wasser*** zum Kochen bringen, **salzen***, einmal aufkochen lassen.

Orzo-Nudeln in den Topf geben und ca. 9 Min. weich köcheln.



Für das Zaziki

Restliche **Gurke** grob reiben, etwas ausdrücken und in eine kleine Schüssel geben.

Restlichen **Knoblauch** dazupressen und **Joghurt** dazugeben.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken.



Für den Salat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs vierteln, **Kerne** mit einem Löffel entfernen, zwei Drittel der **Gurke** in 2 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen, Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen, **Tomate** ebenfalls in 2 cm große Würfel schneiden und zu den **Gurken** geben.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zum **Gemüse** geben und gut vermischen.

Oliven in die Schüssel geben.



Braten

In der großen Pfanne aus dem 4. Schritt 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Spieße** darin 6 – 7 Min. rundherum braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

Bifteki in der Pfanne 5 – 6 Min. je Seite anbraten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.

Fleisch mit **Dips** und **Salat** genießen.

Guten Appetit!